

UN JOYEUX MOIS DE REPAS

24 SOUPERS



La joie, l'espoir et les célébrations font partie des choses que nous apprécions le plus pendant la période des fêtes.

Et une bonne façon de passer de joyeuses fêtes, c'est en commençant vos préparatifs tôt. Nous ne pouvons pas aller chercher grand-papa à l'aéroport à votre place, mais nous pouvons vous aider à préparer vos repas. Planifier les repas à l'avance est un excellent moyen de réduire le stress, d'économiser de l'argent, de manger plus sainement et de découvrir des nouveautés!

Voici 24 soupers à essayer et à personnaliser à votre goût. Nous avons rédigé les listes d'épicerie pour vous, et votre famille va adorer ces repas saisonniers favoris, comme le **ragoût de bœuf** et le **riz frit au poulet**.

TRUC : Qui dit bons repas ne veut pas seulement dire bonne bouffe. Il s'agit aussi d'une occasion de renforcer les liens avec votre famille. Demandez aux enfants de vous aider dans la cuisine, et prenez note des repas que votre famille aime le plus.

Nous vous souhaitons une saison des fêtes en toute simplicité, avec des repas rapides, faciles et délicieux!

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1



Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 poivrons**
 - 2 (Feuilles de laitue garnies)
 - 2 (Poulet Général Tao)
- 1 petite laitue**, environ 16 feuilles (Feuilles de laitue garnies)
Option : romaine, grasse ou iceberg
- 2 lb (900 g) de bébés carottes** (Ragoût de bœuf)
- 1 ½ lb (675 g) de pommes de terre grelots** (Ragoût de bœuf)
- 1 ½ tasse de légumes congelés mélangés**, au choix (Minestrone paysan)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 3 c. à table (Poulet Général Tao)
 - 1 c. à table (Ragoût de bœuf)
 - 1 c. à table (Poulet à la mode du Sud)
 - 1 c. à thé, préférablement de sésame (Feuilles de laitue garnies)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Minestrone paysan)
- ½ tasse de féculé de maïs**
 - ¼ tasse (Poulet Général Tao)
 - ¼ tasse, facultatif (Ragoût de bœuf)
- ½ tasse de petites coquilles** (Minestrone paysan)
- 5 c. à table de ketchup**
 - 3 c. à table (Pain de viande classique)
 - 2 c. à table (Poulet Général Tao)
- 3 c. à table de pâte de tomate** (Ragoût de bœuf)

- 2 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya**, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Poulet Général Tao)
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 1 c. à thé de cassonade** (Pain de viande classique)
- 1 c. à thé de moutarde au miel** (Pain de viande classique)

PROTÉINES

- 1 œuf** (Pain de viande classique)
- 3 lb (1,36 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 6 poitrines
 - 2 lb/900 g (Poulet à la mode du Sud)
 - 1 lb/450 g (Poulet Général Tao)
Substitution : 1 lb (450 g) de tofu ferme
- 1 ½ lb (675 g) de cubes de bœuf à ragoût** (Ragoût de bœuf)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Pain de viande classique)
- 1 lb (450 g) de porc haché** (Feuilles de laitue garnies)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles** (Minestrone paysan) | *Substitution : haricots blancs ou viande hachée*

TRUC : Complétez certains de vos repas avec du riz vapeur, qui se prépare facilement dans l'**Étuveuse multi-usages**. Combinez simplement 1 tasse de riz blanc non cuit et 2 tasses d'eau. Ajoutez le plateau, puis faites cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée de 16 à 8 minutes, ou jusqu'à tendreté.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez des petits pains de grains entiers, plus de riz, des légumes mélangés et des légumes.



LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 2



Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 petites patates douces (Poulet sucré à l'ail)
- ½ lime (Enchiladas)
- 4 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelés (Sauté de bœuf et brocoli)
- 3 tasses de champignons tranchés, comme cremini (Soupe hivernale aux champignons)
Option : paquet de champignons prétranchés ou de diverses variétés

GARDE-MANGER

- Huile
 - 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli)
 - 1 c. à table (Poulet sucré à l'ail)
 - 1 c. à thé, préférablement de coco (Enchiladas)
- 2 tasses de petites pâtes, au choix (Macaroni au fromage)
- 3 c. à table de pâte de tomate (Enchiladas)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Sauté de bœuf et brocoli)

PROTÉINES

- 1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre (Tacos)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Sauté de bœuf et brocoli) | *Substitution : bœuf haché*
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau (Poulet sucré à l'ail)
Substitution : 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs, préférablement non salées (Enchiladas)

PRODUITS LAITIERS

- Lait, au choix
 - 3 ½ tasses (Soupe hivernale aux champignons)
 - ½ tasse (Macaroni au fromage)
- 1 tasse de fromage râpé, au choix (Enchiladas)
- 4 c. à table de beurre
 - 2 c. à table (Soupe hivernale aux champignons) | *Substitution : huile d'olive*
 - 2 c. à table, facultatif (Macaroni au fromage)

BOULANGERIE

- 12 coquilles de tacos (Tacos)
- 4 tortillas moyennes (Enchiladas)

TRUC : Les tacos donnent 6 délicieuses portions. Si vous avez des restes, ajoutez simplement la garniture à du **Macaroni au fromage** préparé pour plus de protéines et de saveur!

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez du pain de blé entier, des légumes, des légumes mélangés, des avocats, des protéines maigres comme du thon ou du tofu et du riz.



LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 3



Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 grosses patates douces**
 - 2 (Ragoût de patate douce à l'africaine)
 - 1 (Soupe thaïe au coco)
- 2 bébés bok choy** (Soupe thaïe au coco)
Substitution : 4 tasses de bébés épinards
- 2 tomates** (Donair)
- ½ concombre anglais** (Donair)
- ½ laitue** (Donair) | *Option : romaine ou verte*
- ½ lime**, facultatif (Soupe thaïe au coco)
- ½ oignon rouge** (Donair)
- 8 tasses de bébés épinards**
 - 4 tasses (Lasagne rapide)
 - 4 tasses (Poulet parmesan et pesto)
- 2 tasses de pois mange-tout** (Sauté aigre-doux)
Substitution : haricots verts congelés
- 1 tasse de champignons tranchés**
(Soupe thaïe au coco)

GARDE-MANGER

- 9 nouilles de lasagne prêtes au four** (Lasagne rapide) | *Substitution : pâtes sans gluten*
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de lait de coco**, préférablement léger
 - 1 boîte (Soupe thaïe au coco)
 - 1 boîte (Ragoût de patate douce à l'africaine)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Lasagne rapide)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Ragoût de patate douce à l'africaine)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas broyés** (Sauté aigre-doux)
- ½ tasse de beurre d'arachide croquant naturel** (Ragoût de patate douce à l'africaine)
Substitution : alternative au beurre de noix

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez des petits pains de grains entiers, des légumes, des légumes mélangés et du riz ou des pâtes.

- ¼ tasse de féculé de maïs** (Sauté aigre-doux)
- 4 c. à table d'huile**
 - 3 c. à table (Sauté aigre-doux)
 - 1 c. à table (Poulet parmesan et pesto)
- 2 c. à table de sauce soya** (Sauté aigre-doux)
- 2 c. à table de vinaigre blanc** (Sauté aigre-doux)

PROTÉINES

- 2 œufs** (Lasagne rapide)
- 1 bloc (454 g) de tofu mi-ferme** (Soupe thaïe au coco) | *Substitution : poulet ou crevettes*
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre** (Donair)
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet** (Poulet parmesan et pesto) | *Substitution : tofu mi-ferme ou saucisses végétales*
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau** (Sauté aigre-doux)
- ½ lb (225 g) de dinde hachée** (Ragoût de patate douce à l'africaine) | *Substitution : 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs*

PRODUITS LAITIERS

- 1 paquet (500 ml) de ricotta**, environ 2 tasses (Lasagne rapide) | *Substitution : fromage cottage*
- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Poulet parmesan et pesto)
- 1 tasse de mozzarella râpé** (Lasagne rapide)

BOULANGERIE

- 10 pitas**, préférablement de blé entier (Donair)

TRUC : Le **Wok** est un incontournable en cuisine. Il sera parfait pour préparer des soupes, des ragoûts, des sautés et même des poêlées cette semaine!



LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 4



Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.

FRUITS ET LÉGUMES

- 7 pommes de terre
 - 5 (Pâté chinois) | Option : Russet ou Yukon Gold; substitution : chou-fleur ou patates douces
 - 2 (Ragoût de poulet maison)
- 3 branches de céleri (Ragoût de poulet maison)
- 2 carottes moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 1 avocat (Soupe aztèque de tortillas)
Substitution : avocat congelé en cubes
- 1 gros oignon (Poulet au beurre)
- 4 tasses de chou haché (Riz frit au poulet)
- 2 tasses de légumes mélangés, frais ou congelés (Pâté chinois)
- 1 tasse de pois congelés (Ragoût de poulet maison)
- ½ tasse de maïs, frais, congelé ou en conserve (Soupe aztèque de tortillas)

GARDE-MANGER

- 1 ½ boîte (14 oz/398 ml chacun) de tomates broyées
 - 1 boîte (Soupe aztèque de tortillas)
 - ½ boîte (Poulet au beurre)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco (Poulet au beurre)
- 1 tasse de ketchup (Porc effiloché)
- 1 tasse de riz blanc (Riz frit au poulet)
- ½ tasse de cassonade (Porc effiloché)
- ½ tasse de vinaigre (Porc effiloché)
- 3 c. à table d'huile
 - 1 c. à table (Ragoût de poulet maison)
 - 1 c. à table (Riz frit au poulet)
 - 1 c. à table, préférablement de sésame (Riz frit au poulet)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Riz frit au poulet)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez des petits pains de grains entiers, des bébés épinards et des légumes, des citrons, des légumes mélangés, du riz ainsi que des haricots verts ou des fleurons de brocoli.

PROTÉINES

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc, désossée (Porc effiloché) | Substitution : rôti de soc de porc
- 3 lb (1,35 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
 - 2 lb/900 g (Poulet au beurre) | Substitution : 4 tasses de pois chiches ou 2 lb (900 g) de tofu
 - 1 lb/450 g (Ragoût de poulet maison)
Substitution : cuisse de poulet
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau (Riz frit au poulet)
Substitution : poitrine de poulet
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Pâté chinois)
Substitution : poulet, porc ou soya haché
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs (Soupe aztèque de tortillas)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de yogourt grec nature 2 %
 - ½ tasse (Soupe aztèque de tortillas)
Substitution : yogourt de coco
 - ½ tasse (Poulet au beurre)
- ½ tasse de fromage râpé, au choix (Soupe aztèque de tortillas)
Substitution : fromage végétalien
- ½ tasse de lait, au choix (Pâté chinois)
- 1 c. à table de beurre (Poulet au beurre)

BOULANGERIE

- ½ tasse de croustilles de tortilla (Soupe aztèque de tortillas)

TRUC : Le Porc effiloché donne 20 portions! Séparez en portions et congelez les restes, pour un repas facile plus tard. Consultez epicure.com pour des recettes se préparant avec du porc effiloché.





PETITES DOUCEURS POUR TOUS

Les pâtisseries répandent la joie des fêtes à tout coup! Ces gâteries faciles à faire sont tout simplement irrésistibles, et se préparent en un clin d'oeil. Elles sont parfaites pour les fêtes de fin d'année, ou pour terminer le souper en beauté!

PROTÉINES

- 3 œufs (Crème de citron)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse + 1 c. à table de beurre, préférablement non salé
 - ½ tasse (Sablés) | *Substitution : margarine non salée ou bâtonnets de beurre végétalien*
 - 1 c. à table, facultatif (Crème de citron)

TRUC : Utilisez à la fois le **Mélange Sablés** et le **Mélange Crème de citron** pour préparer de délicieuses **Barres de citron** (recette à epicure.com).

